

Standorte, Termine und Anmelde­möglichkeit

Region Koblenz

Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V. Mit Übungsleiter Hans Olzien und Psychotherapeutin Franziska Sperl



Termin und Treffpunkt:

Ab 09. September 2015
immer mittwochs, 18 - 19 Uhr,
Treffen an der Bushaltestelle am Parkplatz vor der
Conlog-Arena (ehem. Sporthalle Oberwerth)

Informationen und Anmeldung:

Coblenzer Turngesellschaft 1880 e.V.
Geschäftsstelle
Schartwiesenweg 2, 56070 Koblenz
Telefon 02 61 - 98 23 28 3
E-Mail info@ctg-koblenz.de

Region Landau

Turnverein 1861 e.V. im ASV Landau Mit Übungsleiterin Tanja Liedtke und Psychotherapeut Alfred Kappauf



Termin und Treffpunkt:

Ab 10. September 2015
immer donnerstags, 19 - 20 Uhr,
Treffen am Parkplatz zwischen Rundsporthalle
und Stadion (Prießnitzweg, Landau)

Informationen und Anmeldung:

Turnverein 1861 im ASV Landau 1946 e.V.
Geschäftsstelle: Spitalmühlweg 14a, 76829 Landau
Telefon 0 63 41 - 96 68 0 (Hans-Peter Hertel)
E-Mail hphertel@architekt-hertel.de

Nähere Informationen zum Modellprojekt,
den beteiligten Standorten und zuständigen
Ansprechpersonen gibt es auf
www.rlp-gegen-depression.de/Modellprojekt

Region Mainz

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim Mit Übungsleiter Thomas Stehle, den Psychotherapeuten Paul Nilges, Ulrike Steinmüller-Lahham und der Sportpsychologin Karin Kerschensteiner-Steurenthaler



Termin und Treffpunkt:

Ab 15. September 2015
immer dienstags, 18 Uhr, Treffen am Parkplatz
Ristorante Primavera, gegenüber dem Mombacher
Schwimmbad (Obere Kreuzstraße 11-13, Mainz)

Informationen und Anmeldung:

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim
Geschäftsstelle: Kirchstrasse 45-47, 55124 Mainz
Telefon 0 61 31 - 41 09 1
E-Mail t.stehle@tgm-gonsenheim.de

Ansprechpartnerin in der LZG
Susanne Herbel-Hilgert
Telefon 0 61 31 - 20 69 - 26
E-Mail sherbel-hilgert@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.
Dr. Matthias Krell,
Geschäftsführer
der LZG



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Eine gesunde Zukunft gestalten



Seelische Gesundheit

Der Depression Beine machen!

Ein Bewegungsangebot für Menschen
mit Depression in Rheinland-Pfalz



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Partnerinnen und Partner



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Eine gesunde Zukunft gestalten



Grußwort Ministerin Sabine Bätzing- Lichtenthäler



Laufen ist nicht nur Sport und Bewegung – Laufen hat auch positive Auswirkungen auf die Seele. Besonders Menschen mit einer leichten bis mittleren Depression fühlen sich wohler, wenn sie körperlich aktiv sind: Bewegung führt zu einem besseren Körpergefühl, Erfolgserlebnissen und psychischer Stabilisierung. Patientinnen und Patienten können dadurch die psychotherapeutische oder medikamentöse Therapie aktiv und wirksam unterstützen.

„Der Depression Beine machen“ heißt ein neues Modellprojekt zur Erprobung von Laufgruppen für Menschen mit Depression, das im Herbst 2015 startet. An drei Standorten in Rheinland-Pfalz finden sich Laufgruppen zusammen, die von einer sportfachlichen und einer psychotherapeutischen Begleitperson unterstützt werden. Das Projekt hat das Ziel, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen und herauszufinden, welche Auswirkungen das Laufen auf die körperliche und psychische Gesundheit aus Sicht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat.

Gerne habe ich die Schirmherrschaft für dieses Modellprojekt übernommen und freue mich über die Zusammenarbeit mit erfahrenen Partnerinnen und Partnern: Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V., die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., die Techniker Krankenkasse Landesvertretung Rheinland-Pfalz, die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, der Rhein Hessische Turnerbund e.V. und das Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau. Gemeinsam laden sie in den Regionen Landau-Südliche

Weinstraße, Rhein Hessen und Koblenz Betroffene ein, an den Laufgruppen teilzunehmen. An jedem Projektstandort ist das dort ansässige „Bündnis gegen Depression“ an der Umsetzung beteiligt.

Ich freue mich, wenn sich viele Menschen der Aktion anschließen und aktiv ihrer „Depression Beine machen“ – auch wenn dies viel Mut erfordert. Machen Sie gemeinsam den ersten Schritt.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz



› Was bewirkt Laufen bei einer Depression?

Beim Laufen werden Sie merken, dass Sie Schritt für Schritt besser und fitter werden. Schon nach ein paar Monaten spüren Sie, dass sich Ihre Muskeln aufgebaut haben und Ihnen das Treppensteigen leichter fällt. Sie werden feststellen, dass Sie Widerstandskraft und Durchhaltevermögen entwickeln – das hilft Ihnen bestimmt auch in anderen Lebensbereichen. Laufen steigert die Menge des stimmungsaufhellenden „Glückshormons“ Serotonin und weiterer wichtiger Botenstoffe im Hirnstoffwechsel. Damit hat Laufen einen positiven Einfluss auf Körper und Geist und nimmt Ängsten und düsteren Gedanken den Platz.

„Mit fremden Leuten Sport treiben?“ Die Vorstellung, sich mit Unbekannten „messen“ zu müssen und nicht mithalten zu können, macht Sie vielleicht mutlos. Die anderen Teilnehmenden werden wahrscheinlich mit ganz ähnlichen Sorgen in die Gruppe kommen. Aber bald werden Sie merken, dass Angst und Scham unbegründet sind: Im lockeren Trab schaffen Sie immer längere Strecken. Gemeinsam mit Gleichgesinnten erleben Sie, wie Sie Ihre Kraft zurückgewinnen und eine verloren geglaubte Leichtigkeit neu entdecken.

Und außerdem: Das Laufen in einer Gruppe kann motivierend wirken. Auch wenn man mal keine Lust hat, fasst man sich am Ende doch ein Herz, um die anderen nicht vergeblich warten zu lassen. Wer am Treffpunkt angekommen ist, hat den ersten Schritt schon geschafft!

› Wie genau sieht das Angebot aus?

Das Modellprojekt startet in den drei Regionen Landau-Südliche Weinstraße, Mainz und Koblenz. Dort treffen sich ab September 2015 Menschen mit depressiven Erkrankungen und bilden gemeinsam mit einer erfahrenen Übungsleiterin/einem erfahrenen Übungsleiter eines Sportvereins sowie einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten eine Laufgruppe.

Die Gruppe verabredet sich einmal pro Woche für die Dauer von etwa einer Zeitstunde. Die Übungsleiter legen den Streckenverlauf fest und stimmen mit den Läuferinnen und Läufern das richtige Tempo und nötige Gehpausen ab. Ziel ist eine körperliche Aktivierung, mit der ein besseres Körpergefühl und eine Steigerung des Selbstwertgefühls einhergehen. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut begleitet die Laufgruppe und kommt während des Laufs und danach mit den Teilnehmenden ins Gespräch.

› Wie kann ich teilnehmen? Gibt es irgendwelche Voraussetzungen?

Die Teilnahme an den Laufgruppen ist kostenlos und wird im Rahmen des Modellprojekts anonym behandelt. Eine Mitgliedschaft im ausrichtenden Sportverein ist während des Projektzeitraums von einem Jahr nicht erforderlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigen mit der Anmeldung, dass sie körperlich dazu in der Lage sind, die Anforderungen eines moderaten Ausdauertrainings zu bewältigen. Sie bestätigen ferner, dass bei bestehenden Erkrankungen das ärztliche Einverständnis zur Teilnahme vorliegt.